

santéplus⁺

DE SAISON
**L'hiver chez les petits
et chez les grands**

CONSEIL SANTÉ
**Une cigarette?
Non merci !**

LA RECETTE
**Bouchées d'endives
au sérac**



Troubles du
comportement alimentaire

**Quand la
nourriture devient
une obsession**



Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un groupe de pharmaciens indépendants. A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

Vaccination
Ferritine
Soins des plaies
CardioTest⁺
Prise de tension
Test d'allergies
Et plus encore

www.pharmacieplus.ch
Infoline au 0848 840 740

(de CHF 0.09 à 0.11/min)



CANTON DE FRIBOURG

- du bourg, 1700 FRIBOURG
- du camus, 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
- dr c. repond, 1630 BULLE
- du hêtre, 1782 BELFAUX
- de riaz, 1632 RIAZ
- de la fête noire, 1680 ROMONT
- de vuadens, 1628 VUADENS

CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINÉ
- des fontaines, 1227 CAROUGE
- du grand-pré, 1202 GENÈVE
- de grange-canal, 1224 CHÈNE-BOUGERIES
- grenus, 1201 GENÈVE
- du mandement, 1242 SATIGNY
- du mortier d'or, 1201 GENÈVE
- des pâquis, 1201 GENÈVE
- du rondeau, 1227 CAROUGE
- du rond-point, 1205 GENÈVE
- de saint-jean, 1203 GENÈVE
- de saule, 1233 BERNEX
- wilson, 1201 GENÈVE

CANTON DE NEUCHÂTEL

- des 3 chevrons, 2088 CRESSIER
- du bourg, 2074 MARIN-ÉPAGNIER
- bourquin, 2108 COUVET
- des cadolles, 2000 NEUCHÂTEL
- centrale fleurier, 2114 FLEURIER
- centrale matthys, 2000 NEUCHÂTEL
- city centre, 2000 NEUCHÂTEL
- de colombier, 2013 COLOMBIER
- des forges, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS
- de la grand-rue, 2034 PESEUX
- marti, 2053 CERNIER
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- du val-de-ruz, 2052 FONTAINEMÉLON
- du val-de-travers, 2108 COUVET
- du versoix, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

CANTON DE BERNE

- de la neuveville, 2520 LA NEUVEVILLE
- salzmann, 2735 MALLERAY
- schneeberger, 2720 TRAMELAN
- du vallon, 2610 ST-IMIER

CANTON DU JURA

- cattin-gare, 2800 DELÉMONT
- cattin-ville, 2800 DELÉMONT
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIÉ
- milliet gare, 2900 PORRENTROY
- milliet ville, 2900 PORRENTROY

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- du bourg, 1032 ROMANEL
- de la cigale, 1010 LAUSANNE
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvette, 1012 LAUSANNE
- fleury, 1884 VILLARS-SUR-OLLON
- du flon, 1003 LAUSANNE
- de florissant, 1020 RENENS
- du forum, 1260 NYON
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS **7/7**
- des grangettes, 1010 LAUSANNE
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- nouvelle, 1003 LAUSANNE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- rouvinez, 1800 VEVEY
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- du sentier, 1347 LE SENTIER
- de la tour d'ivoire, 1820 MONTREUX
- de la vallée, 1347 LE SENTIER

CANTON DU VALAIS

- bramois, 1967 BRAMOIS
- grand'vigne, 1896 VOUVRY
- lauber, 1920 MARTIGNY
- de lavallaz, 1870 MONTHEY 2 VILLE
- du léman, 1920 MARTIGNY
- st-maurice, 1890 ST-MAURICE
- de troistorrents, 1872 TROISTORRENTS
- uvrier centre, 1958 UVRIER
- de vétroz, 1963 VÉTROZ
- de vex, 1981 VEX
- de vouvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

- centro losone, 6616 LOSONE
- grassi, 6760 FAIDO
- malé, 6500 BELLINZONA
- delle semine, 6500 BELLINZONA

santéplus⁺ fait peau neuve!

Design moderne et épuré, rubriques repensées... Notre magazine santéplus se réinvente! En passant par des thématiques d'actualité, de santé, de beauté et de (re)mise en forme, nous continuerons à vous proposer du contenu informatif, tout en alliant un côté plus pratique à notre magazine.

L'idée? Dans chaque nouvelle édition, vous trouverez une ou deux pages spécialement concoctées pour vous, sur des thèmes riches et variés. Résultat? Votre magazine santéplus devient un véritable outil bien-être. Checklist pour bébé, étapes clés pour préparer son voyage, exercices pour trouver le sommeil, entraînement de la mémoire ou du cerveau... nous débordons d'idées et nous nous réjouissons de les partager avec vous!

Ceci d'autant plus qu'en cette nouvelle année, pharmacieplus se positionne plus que jamais en tant que pharmaciens de proximité. Que ce soit pour anticiper ou pour résoudre vos problèmes, nous sommes à vos côtés et nous vous conseillons de manière personnalisée. Notre philosophie? Nous soignons les personnes, pas les maladies. Nous sommes heureux de vous accompagner dans cette nouvelle année qui, nous l'espérons, sera plus douce et positive.

N'hésitez pas à partager ce que vous pensez du nouveau look et concept du magazine sur nos réseaux sociaux*. Votre avis nous est cher et nous aimons l'interactivité entre vous et nous!

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année, une agréable découverte du magazine et une bonne lecture.



Eric Bussat
directeur pharmacieplus

5

ACTUS

11

RÉSULTAT

Enquête de satisfaction

18



INFO SANTÉ

Le parcours du médicament

12



DE SAISON

L'hiver chez les petits et chez les grands

21

LE MOT CACHÉ

Des entrées aux Bains de la Gruyère en jeu

22

+ LA SÉLECTION PHARMACIEPLUS

16



CONSEIL SANTÉ

Une cigarette? Non merci!

23

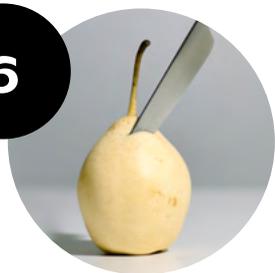
LA RECETTE
Bouchées d'endives au sérac

8

PRESTATION SANTÉ

CardioTest®, testons-nous en cœur!

6



DOSSIER

Quand la nourriture devient une obsession

Action
Intégration sociale des seniors

L'année 2020 aura été accompagnée par une réduction des activités sociales, entraînant chez beaucoup un sentiment de solitude. Une étude suisse a mis en lumière le rôle que les communes ont joué pour soutenir la santé des aînés, particulièrement touchés par cette situation, en leur proposant diverses solutions de solidarité. L'association socioculturelle AsoFy, à Fully, en est un bel exemple.

www.asofy.ch



Vaccination
Augmentation des cas d'encéphalite à tiques



EN PHARMACIE +

La vaccination est recommandée pour toutes les personnes vivant dans une zone à risque, c'est-à-dire toute la Suisse, à l'exception des cantons de Genève et du Tessin. Comme la vaccination se déroule en trois injections, pour être protégé dès le printemps, mieux vaut se faire vacciner durant la période hivernale. Chez pharmacieplus, nous vous vaccinons sans rendez-vous.

www.pharmacieplus.ch/fr/prestations



Innovation
Stop à la buée sur les lunettes!

En Suisse, ce n'est pas moins d'une personne sur deux qui porte des lunettes, et fait face presque quotidiennement aux verres embués, dus au port du masque. Une solution? Les opticiens proposent des pattes antibuée, efficaces pendant 10 heures ou jusqu'au prochain lavage des lunettes. Autre solution plus radicale: la fabrication des verres avec un traitement antibuée intégré.

Le saviez-vous?
Mieux vaut en rire qu'en pleurer

Le rire atténuerait les symptômes du stress! Des chercheurs de l'Université de Bâle ont étudié les effets que le rire a au quotidien sur la perception du stress. Résultat? Quand on rit beaucoup, les événements fortement stressants sont moins pesants sur le plan physique et psychique. Bon à garder en tête, place à la rigolade!

Traitement
Projet TITAN, qu'est-ce que c'est?

L'association suisse Zoé4life, en partenariat avec six associations internationales, lance un projet transatlantique innovateur pour les enfants atteints de neuroblastome à haut risque. Pour la première fois, les enfants atteints de ce cancer rare seront traités ensemble sur un même protocole innovateur.

https://bit.ly/projet_titan

Quand la nourriture devient une obsession

Véritables affections psychiques, les troubles du comportement alimentaire sont l'expression d'un mal-être ou d'une souffrance bien plus profonds. Eclairages sur ces maladies, encore trop entourées de préjugés et de tabous.

Nadia Pagotto

Une maladie psychique, un reflet corporel

Les troubles du comportement alimentaire (ci-après les TCA) regroupent entre autres l'anorexie, la boulimie, les accès hyperphagiques et les troubles du comportement alimentaire atypiques. « Bien que chacun ait ses propres critères diagnostiques et ses spécificités, les frontières entre ces différents troubles sont minces. Des évolutions d'un trouble vers un autre peuvent ainsi se voir », nous explique Romana Chiappini, psychologue à l'Association Boulimie Anorexie (ABA), à Lausanne (VD). Pour cette experte en TCA, la compréhension de ces maladies est complexe. « Les troubles du comportement alimentaire sont la partie visible d'un iceberg, mais dans la partie invisible se cache un mal-être bien plus grand et profond. »

Honte, culpabilité, repli sur soi-même... les souffrances suscitées par les troubles alimentaires sont nombreuses. « Ce sont des maladies qui prennent énormément de place dans la vie des personnes en souffrance et qui ont tendance à isoler les individus. Par exemple, lorsque partager des repas devient extrêmement compliqué, cela peut amener à un certain retrait social... Face à ces maladies, l'entourage se trouve très souvent dans l'incompréhension et dans l'impuissance », souligne Romana Chiappini. Sur le plan physique aussi, les conséquences peuvent être lourdes avec toute une cohorte de symptômes possibles. « Ce sont des maladies qui, si elles ne sont pas prises en charge correctement, peuvent quelquefois avoir une issue fatale. Il faut les prendre au sérieux », signale la psychologue.

« Les troubles du comportement alimentaire ne sont absolument pas une question de volonté, mais avant tout l'expression d'un mal-être. »

Faire la paix avec son corps

Dans une société qui prône la minceur et qui met en avant un certain idéal corporel, les tentations de comparaisons sont vastes et quotidiennes. En particulier, les jeunes passent un temps non négligeable sur les réseaux sociaux, bien souvent eux-mêmes relayeurs de ces idéaux. Quel est le rôle de ces derniers dans les troubles alimentaires? « Les jeunes nous parlent très souvent de leur utilisation parfois addictive des réseaux sociaux. Culte du corps mince, sculpté, musclé, mise en scène de repas équilibrés, calcul exact du nombre de calories... les personnes sont aux prises avec ces points de comparaison dans un monde d'apparence parfait. Il est important de les sensibiliser et les inviter à prendre du recul avec ce qui est montré sur les réseaux sociaux et les encourager à considérer ce qui est bien pour elles. »

Un chemin vers la guérison

À la question *pouvons-nous guérir d'un TCA?*, la psychologue Romana Chiappini n'hésite pas: « Oui, on peut tout à fait guérir complètement et durablement d'un TCA! Mais c'est un processus qui prend du temps: la guérison est un

cheminement qui se construit pas à pas. » En effet, à partir du moment où la personne prend conscience qu'elle est malade, elle aimerait guérir vite, mais les changements n'interviennent pas aussi rapidement. Au cours du chemin vers la guérison, il y a souvent des moments de découragement entre l'envie d'aller mieux et la peur d'envisager le changement (c'est ce qu'on appelle l'ambivalence). Le soutien des professionnels et de l'entourage est très important dans ces moments difficiles. « Nous sommes là pour accompagner les personnes dans leurs moments d'espoirs et leurs moments de doutes », ajoute la psychologue, avant de pointer un aspect central, bien souvent incompris: « Nous devons garder en tête que les TCA ne sont absolument pas une question de volonté, mais avant tout l'expression d'un mal-être. »

ABA, une aide bienveillante

Soutenir, écouter, orienter et informer, voici les mots d'ordre de l'Association Boulimie Anorexie. « Notre rôle est d'accueillir les personnes souffrant d'un TCA, les écouter, reconnaître leur souffrance, répondre à leurs questionnements, leur donner des informations, les soutenir dans les éventuelles démarches déjà en cours et celles à venir, les orienter auprès de professionnels en fonction des besoins de chacun... », nous explique Romana Chiappini, pour qui les notions de bienveillance, d'écoute et de non-jugement font partie intégrante de son travail quotidien. Dans un cadre professionnel et confidentiel, l'Association Boulimie Anorexie reçoit les personnes souffrant d'un TCA ainsi que leur entourage. Des groupes de partage, animés par des professionnels, sont proposés une fois par mois, où une personne guérie de son trouble vient raconter son histoire. « Il nous tient à cœur de montrer aux personnes qui sont en souffrance et à leur entourage que la guérison est possible. »

L'entourage, un travail pour et avec eux

Bien souvent démunie face à ces comportements, l'entourage des personnes souffrant d'un TCA subit de plein fouet la maladie. « Parents, conjoints, frères et sœurs, amis, collègues... tous sont concernés. Souvent impuissants face à ces maladies, nous leur proposons un espace d'écoute et de soutien, des éléments de compréhension de ces maladies, mais aussi quelques pistes pour qu'ils puissent mieux y faire face. Il est important que les personnes proches restent à l'écoute de leurs besoins », relaie Romana Chiappini, qui accueille à l'Association les proches se sentant souvent impuissants. Bien qu'il puisse être une ressource importante pour la personne en souffrance, à travers l'écoute attentive et l'accompagnement, le processus de guérison appartient à la personne qui souffre du TCA et ne peut pas être réalisé par d'autres. +

Testons-nous en cœur!

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Suisse. La prévention est particulièrement importante à partir de 40 ans. A vos côtés, nous déterminons votre profil de risque cardiovasculaire.

Alina Roset, pharmacienne à la pharmacieplus du rond-point, à Genève

Prévention, accompagnement, conseils, écoute, information... Notre métier de pharmacien et pharmacienne nous pousse à aller plus loin et nous proposons à nos clients, qui sont aujourd'hui aussi nos patients, des prestations santé orientées entre autres vers une prévention des maladies.

Qu'est-ce que le CardioTest®?

En mesurant le taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie, la tension artérielle ainsi que le tour de taille, le CardioTest® permet d'évaluer le risque encouru par une personne de développer une maladie cardiovasculaire. Pourquoi proposer une telle prestation en pharmacie? Chaque année, de nombreuses personnes décèdent en Suisse d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'une crise cardiaque. La prévention de ces maladies joue un rôle déterminant. Plus le dépistage est précoce, plus il sera possible d'agir sur les facteurs de risque et éviter ainsi les décès. Le CardioTest® permet d'influencer deux axes: d'une part, certains patients peuvent modifier leur mode de vie à temps et d'autre part, nous pouvons identifier les personnes qui ont un risque élevé de développer une maladie cardiovasculaire et les prendre en charge immédiatement.

Comment le CardioTest® se déroule-t-il?

Concrètement, la prestation se déroule dans notre local conseil, en toute confidentialité. Avant de passer aux mesures, nous posons différentes questions au patient, pour connaître

son parcours de vie, ses facteurs héréditaires et ses potentiels facteurs de risque. Une fois la discussion terminée, nous prenons sa tension artérielle, mesurons son tour de taille et piquons au bout de son doigt pour obtenir un peu de sang capillaire. Celui-ci nous permettra de mesurer son taux de lipides (le « bon » cholestérol, le « mauvais » et les triglycérides), ainsi que la glycémie. A noter qu'il faut se présenter au rendez-vous à jeun.

Une prestation simple et efficace?

Officiellement d'une durée de quinze minutes, la prestation se prolonge souvent autour d'une discussion. Nous sommes à l'écoute des patients et de leurs besoins. Le CardioTest® est un outil simple, extrêmement fiable. Le retour des patients est d'ailleurs très positif: ils prennent conscience de tout l'impact qu'ils peuvent avoir sur leur santé et tous les changements bénéfiques qu'ils peuvent faire pour l'améliorer.

Les maladies cardiovasculaires: comment les prévenir?

Les causes étant multifactorielles, chacun est plus au moins concerné par ces maladies. Le CardioTest® est recommandé à tous les adultes qui sont à risque pour des raisons héréditaires, ceux qui souffrent de diabète ou d'hypertension artérielle, les fumeurs et les personnes en surpoids. Les personnes qui ne présentent pas ces facteurs de risque peuvent attendre 40 ans avant de se faire tester. +



Alina Roset
pharmacienne à la pharmacieplus du rond-point, à Genève

CONSEIL+ En plus du CardioTest®, nous pouvons agir pour prévenir ces maladies, avec une bonne hygiène de vie, à travers notamment une alimentation saine et variée, de l'exercice physique régulier ainsi qu'une consommation aussi faible que possible d'alcool, de tabac et de drogues.



OFFRE SPÉCIALE SAINT-VALENTIN

Le 14 février, jour de la Saint-Valentin, sera aussi la journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies. Un moment idéal pour prendre soin de son cœur! Du 8 au 21 février, profitez de notre offre spéciale Saint-Valentin et faites le CardioTest® pour CHF 39.- au lieu du CHF 49.- voir pharmacieplus.com participantes sur www.pharmacieplus.ch

Le CardioTest®



Les équipes pharmacieplus évaluent votre profil de risque personnel: mesure du taux de cholestérol et de glycémie, de la tension artérielle et du tour de taille.

1

S'effectue à jeun,
sur prise
de rendez-vous

2

Dure 15 à 30
minutes environ

3

Coûte CHF 49.-
(voir notre offre
spéciale ci-dessous)

Refroidissement ?

Aux premiers
symptômes



Une réponse naturelle :
Echinaforce® Hot Drink
Pour le traitement des
refroidissements aigus.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
A.Vogel SA, Roggwil TG..



Bon de réduction | OFFRE SPÉCIALE SAINT-VALENTIN
CardioTest®

CHF 10.-

Du 8 au 21 février, faites le CardioTest® pour CHF 39.- au lieu de CHF 49.- voir pharmacieplus.com participantes sur www.pharmacieplus.ch

99% des clients sont satisfaits de leur pharmacieplus!

Niveau de satisfaction globale



84,9 %
très satisfaits



14,6 %
satisfaits



0,3 %
peu satisfaits



0,2 %
pas du tout
satisfaits

L'avis de nos clients est primordial pour nous. La majorité des pharmacies pharmacieplus ont un système qualité certifié ISO 9001 (norme internationale de qualité) et doivent donc mesurer régulièrement votre satisfaction. Dans ce cadre, nous avons mis à disposition des clients un questionnaire de satisfaction dans toutes les pharmacies du 31 août au 20 septembre 2020.

Les résultats sont très encourageants pour les équipes pharmacieplus, et encore plus en ces

temps compliqués. Gentillesse, sourires, écoute, disponibilité, proximité et remerciements figurent en tête de liste des commentaires. Les motifs d'insatisfaction et les différentes attentes seront bien entendu pris en compte pour améliorer nos pratiques et mieux vous accompagner.

Un grand merci aux 6'971 personnes qui ont répondu à notre enquête! +



Mise à jour: 11/2020

Est-ce que
tu vas mieux ?

Je me sens
SANDOZ

Bons pour vous.
Bons pour tout le monde.
Les génériques Sandoz.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstofli 14, 6343 Rotkreuz

 **QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.**

L'hiver chez les petits

La saison froide amène son lot de questions pour les parents inquiets. La pharmacie, un lieu où l'on y trouve des réponses, mais aussi des conseils, des astuces et les indispensables à avoir chez soi.

Nadia Pagotto

DE SAISON

La peau du bébé étant particulièrement fine, le froid peut avoir plusieurs conséquences sur celle-ci, dont rougeurs, dessèchement, démangeaisons et desquamations (la perte des couches superficielles de l'épiderme). Saison froide oblige, certaines parties du corps doivent particulièrement être protégées. «Les parties directement exposées, comme le visage et les mains, nécessitent une attention particulière. On

conseillera par exemple une crème protectrice pour le visage du bébé, à appliquer juste avant de sortir pour protéger son visage des agressions hivernales extérieures, tels que le froid, le vent ou encore les intempéries», nous explique Sabrina Bernhard, assistante à la pharmacieplus du forum à Nyon (VD), elle-même maman de 2 enfants (âgés de 4 ans et demi et 3 ans).

Attention, les gestes à écarter!

Les changements de températures froid-chaud trop brusques sont à éviter. Si le bébé est bien emmitoufflé et qu'il ne fait pas trop froid, une sortie en extérieur lui fera grand bien. En revanche, à l'intérieur d'un magasin ou dans la voiture, découvrez-le. «Pour éviter un choc brutal, ne laissez pas votre enfant trop habillé à l'intérieur. Il aura tendance à transpirer s'il est trop couvert: les changements brusques de température mettent à l'épreuve le système immunitaire»,

conseille Sabrina. A l'intérieur du ménage aussi, certains gestes peuvent éviter l'apparition de maux d'hiver. L'assistante en pharmacie recommande «d'éviter de surchauffer les pièces telles que les chambres, ce qui favorise le développement des germes et donc, d'éventuelles infections pour l'enfant. De plus, une pièce trop chauffée desséchera la peau du bébé. Au besoin, mettez un humidificateur et aérez régulièrement la chambre».

Tout savoir sur les maux de bébé en hiver

Refroidissements répétés, fièvre, risque de contagion, soins spécifiques... nombreuses sont les sollicitations de parents inquiets, qui demandent conseil en pharmacie. «Notre rôle est d'être là pour eux, de les écouter et les conseiller. Pour les tout-petits, nous allons privilégier des conseils, astuces et homéopathie plutôt que des solutions médicamenteuses.»

Bébé a le rhume?

Pathologie très fréquente chez le nourrisson et le petit enfant, beaucoup plus que chez l'adulte, le rhume peut être soulagé de plusieurs manières. «Comme chez l'adulte, il faut éviter d'être complètement couché. Pour faciliter la respiration du bébé enrhumé, surélevez légèrement sa tête pour ne pas bloquer ses muqueuses», explique Sabrina, qui adopte elle-même la technique avec ses enfants. «Nous recommandons aussi de nettoyer le nez du bébé avec du sérum physiologique, en combinant un lavage nasal avec l'utilisation du mouche-bébé (à partir de 6 mois). Vous pouvez également y associer des produits homéopathiques spécifiques pour les pathologies hivernales qui conviennent à toute la famille.»

Bébé a de la fièvre?

Pas de panique! La fièvre est une réaction normale du corps qui lui permet de se défendre contre les infections et d'éliminer ainsi certains virus et bactéries. «Les parents sont parfois inquiets, car la fièvre apparaît subitement chez le petit enfant, avant de disparaître quelques heures après», rassure l'assistante en pharmacie, avant d'ajouter: «En dessous de 38.5°C, la fièvre ne devrait pas être inquiétante. Dans ces cas-là, des solutions non médicamenteuses sont privilégiées pour faire baisser la température du corps, comme enlever des couches au bébé, lui passer une lingette fraîche sur le corps et le front et bien l'hydrater.»

Bébé a de la toux?

Réflexe normal, la toux du bébé peut être sèche ou grasse. Cette dernière permet d'expectorer, mieux vaut donc la laisser faire. En revanche, en cas de toux sèche persistante, votre pharmacien vous conseillera plutôt de consulter un pédiatre. «Celui-ci pourra écouter les bronches du bébé, et ainsi, évaluer si la toux est sifflante ou pas afin de poser un diagnostic.»

L'hiver en toute tranquillité

Un enfant qui dort et mange bien tombera moins malade. Privilégiez une alimentation saine et équilibrée, en consommant les fruits et légumes de saison pour lui apporter les vitamines nécessaires. «En effet, les

défenses immunitaires peuvent être renforcées à travers une bonne alimentation. Quand cela est possible, favorisez l'allaitement pour que le bébé ait les anticorps de la maman.»

Les indispensables en pharmacie de bébé en hiver

- | | | |
|--|---|---|
| ○ Un thermomètre | ○ Du sérum physiologique | ○ Un mouche-bébé |
| ○ Une crème protectrice anti-froid pour visage bébé | ○ Du paracétamol en suppositoire bébé ou en sirop enfant | ○ De l'homéopathie demandez conseil à votre pharmacien |
| ○ Une pommade à frictionner à partir de 6 mois | | |

... et chez les grands!

Chez les adultes aussi, la peau n'est pas en reste face à l'hiver. Un regard du côté des cosmétiques à garder en tête pour des soins appropriés.

Les besoins de la peau adulte évoluent au fil des saisons et l'hiver la met à rude contribution. Tiraillage, démangeaison, rougeur, sécheresse... sans soins appropriés, la peau peut vite présenter des inconforts, avec parfois à la clé des gerçures ou crevasses. En réaction au froid et aux intempéries de l'hiver, notre corps se mobilise: pour maintenir la chaleur corporelle à 37°C, les vaisseaux sanguins de la peau se rétractent. C'est alors que la production de sébum diminue et fragilise la barrière cutanée naturelle de la peau. « Nous allons cibler les soins selon les besoins de la peau et les zones à traiter », avise Sileny Canela, responsable cosmétique à la pharmacieplus city centre, à Neuchâtel (NE).

Pour le corps

Chez les petits comme chez les grands, l'utilisation d'un savon surgras au pH neutre permet de préserver la peau. « J'aime conseiller un savon à base de miel par exemple. Tout en alliant douceur et souplesse, ce savon a des vertus nutritives, apaisantes et purifiantes », explique Sileny. Pour rendre sa douceur et sa tonicité à la peau, un seul rituel est de mise selon cette responsable cosmétique: l'application quotidienne d'un lait hydratant nourrissant et un peeling corporel, deux fois par semaine.

Pour le visage

Comme pour le corps, le visage peut adopter les mêmes rituels en termes d'hydratation et de soin. « L'indispensable cosmétique est le masque exfoliant 2 en 1 (voir ci-dessous) », affirme d'emblée Sileny, avant d'ajouter: « Appliqué deux fois par semaine, il va éliminer toutes les cellules mortes de la peau d'une part et d'autre part, il va hydrater en profondeur. » Pour cette responsable cosmétique, les lèvres et le contour des yeux sont deux parties du visage auxquelles il faut prêter une attention plus marquée. « La peau est très fine et fragile à ces endroits-là. Baume à lèvres réparateur et crème hydratante anti-âge pour le contour des yeux, on privilégiera des soins ciblés, selon les besoins de chacun. »

Pour les mains

Exposées de plein fouet au froid, au vent et à l'air sec, les mains sont particulièrement touchées par l'hiver. D'autant plus qu'en cette période, l'utilisation accrue du gel hydroalcoolique s'ajoute à toutes les agressions extérieures que les mains subissent. Résultat? « La barrière protectrice de la peau des mains est abîmée, et ces dernières seront très vite desséchées », s'inquiète Sileny, en concluant: « Sans soin approprié, gerçures et crevasses ne tarderont pas. En rayon des cosmétiques, nous conseillons des crèmes ultra hydratantes, qui feront office de barrières réparatrices et protectrices pour restaurer la peau abîmée. Nous privilégions des crèmes qui pénètrent rapidement, afin de ne pas laisser de film gras, parfois gênant, sur les mains. » ➤

À RETROUVER EN OFFICINE



Sileny responsable cosmétique à la pharmacieplus city centre à Neuchâtel



Sabrina assistante en pharmacie à la pharmacieplus de Yverdon

La sélection de Sabrina & Sileny



Pour les zones sensibles chez le bébé et l'enfant

Ce baume nourrit et protège durablement la peau du bébé contre les agressions externes, tels que le froid ou le vent. A appliquer sur les zones sèches, comme les lèvres ou les pommettes.

Stick nourrissant au Cold Cream, Mustela®



Une texture ultra-fondante

Spécialement formulé pour hydrater la peau pendant 24h, ce sérum est une base idéale pour le maquillage. Sa texture est ultra-fondante et rafraîchissante.

L'hydrapine, sérum ultra-hydratant 24h, L'Alpage



Un indispensable à avoir sur votre table de nuit

Enrichi au beurre de karité, à l'amande et à la lavande, ce baume multi-usages aide à nourrir, protéger et apaiser la peau en cas de froid et de vent.

Baume multi-usages Petit Remède, L'Occitane



Le bain en douceur pour bébé

La combinaison d'huiles essentielles de ce bain contre les refroidissements facilite la respiration et stimule la circulation sanguine du bébé.

Denosol®, bain contre les refroidissements, Melisana



Un masque 2 en 1 pour un soin de la peau en profondeur

Bio, végane et suisse, ce soin équilibrant élimine les impuretés et stimule le renouvellement cellulaire pour une peau veloutée et sans impuretés.

Masque exfoliant équilibre cyprès & andiroba, Yemanja



Des mains douces et légères

Grâce à ses agents hydratants et réparateurs, cette crème restaure le film protecteur hydrolipidique et laisse la peau douce et souple.

Lipikar Xerand, hand repair cream, La Roche-Posay

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH



Une cigarette? Non merci!

La prestation Stop tabac est avant tout un coaching, axé sur le suivi du patient et sur un accompagnement personnalisé. Les explications et précisions du pharmacien Patrick Frein.

Nadia Pagotto

En pharmacie, on coache?

À l'image d'autres prestations proposées en officine, la prestation Stop tabac répond à l'engagement des pharmacieplus pour une prise en charge globale de la santé. Soucieux de soutenir au mieux leurs patients, les pharmaciens et leurs équipes mettent leurs compétences de prestataires de soins pour les accompagner dans un processus de désaccoutumance tabagique. «Stop tabac est un véritable coaching, axé sur le suivi du patient. La vente de produits est totalement annexe», assure Patrick Frein, pharmacien responsable à la pharmacieplus cattin-gare, à Delémont (JU). L'expérience démontre que le besoin de soutien face à un objectif d'arrêt du tabac est indéniable. La prestation proposée répond donc à une véritable nécessité. «Que ce soit à travers des conseils, une écoute active ou des coachings, notre rôle de pharmacien est de fournir un service aux clients dans différents aspects de leur santé et bien-être», ajoute le pharmacien, ayant lui-même accompagné plusieurs de ses patients dans ce processus de désaccoutumance.

Sous forme d'un premier entretien de départ avec test de dépendance, identification des situations à risques et stratégies pour les éviter, la prestation se poursuit sur plusieurs semaines sous forme de coaching. Avec jusqu'à 5 entretiens espacés selon les besoins, la suite du programme consiste à évaluer le succès de l'arrêt, discuter des difficultés rencontrées et prévenir les éventuelles rechutes.

Une prise en main personnalisée?

Nombre de cigarettes fumées par jour, à quels moments de la journée, pour quelles raisons consomme-t-on du tabac,



quels seraient les avantages et inconvénients à arrêter... le premier entretien est consacré à établir un état des lieux du tabagisme. Il est effectué dans un espace dédié, en toute confidentialité. «Ce bilan va nous permettre de comprendre dans quelle démarche la personne s'inscrit, comprendre son histoire tabagique et surtout évaluer sa motivation à arrêter», explique Patrick Frein, rempli de bienveillance et d'égard vis-à-vis de ceux qu'il a en face de lui. Après la distribution de plusieurs documents ainsi que la présentation de la suite de la démarche, le patient repart avec quelques devoirs et réflexions en poche. L'élaboration d'une stratégie d'arrêt du tabac peut commencer. «Les patients sont parfois surpris de voir que nous ne leur proposons pas une solution clé en main. Chaque entretien est très différent, dès lors, nous adaptons la suite de la prestation selon les besoins et faisabilité de chacun.»

Évaluation des symptômes de sevrage, réajustement des stratégies, recommandation si besoin d'un recours à la substitution nicotinique... Au fil des semaines et des entretiens, le but est de stabiliser le sevrage. Le patient tient aussi un journal du fumeur. Bien loin d'un outil de jugement, ce journal vise plutôt à apporter un suivi précis et à consolider l'expérience de désaccoutumance. «Nous allons regarder avec le patient à quel(s) moment(s) de la journée il est encore difficile de ne pas allumer une cigarette», relève le pharmacien, avant d'ajouter: «Fumer est parfois simplement une habitude. On peut remplacer le geste par une autre activité qui occupe l'esprit, comme lire trois pages d'un livre, sortir se promener ou boire un verre d'eau.» +



Patrick Frein

pharmacien responsable à la pharmacieplus cattin-gare, à Delémont (JU)

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE?

Pour arrêter de fumer, il n'y a qu'un mot d'ordre: la motivation. Sans elle, l'exercice se révélera bien compliqué. «Nous ne sommes pas là pour imposer quelque chose à la personne, ni pour la juger. Notre rôle est d'accompagner, de soutenir et de proposer des pistes. L'élan doit venir du patient», explique Patrick Frein, qui observe des résultats très positifs à la suite des entretiens effectués, à travers des arrêts définitifs ou des diminutions drastiques de consommation. «En tant que

pharmacien, en les accompagnant dans de telles démarches, nous créons un lien privilégié avec nos patients. Proposer ce service en pharmacie rentre dans une logique de suivi de la personne dans sa santé globale. En plus d'avoir la palette médicale à disposition, nous avons accès au dossier du patient. C'est dans ce sens que nous pouvons lui proposer un coaching tel que «Stop tabac», qui lui sera personnalisé, en tenant compte de son histoire, ses maladies et ses habitudes», conclut le pharmacien.

OUTIL

J'explore mon ambivalence

Chaque essai n'est pas un échec. C'est une progression toujours plus fine vers un sevrage complet.

Rempli de sentiments ambigus, tiraillé entre le besoin de fumer et l'envie rationnelle d'y mettre un terme... entreprendre une démarche de désaccoutumance tabagique s'avère souvent difficile, d'autant plus si l'on a déjà testé et que ça n'a pas marché.

Une des étapes pour arrêter de fumer est de réfléchir sur le pourquoi on fume (état actuel) et qu'est-ce qu'entraînerait l'arrêt du tabac à court terme (le changement).

À vous de dresser votre balance!



Je fume. Quels sont les désavantages de ma situation actuelle?

Je veux arrêter de fumer ou diminuer. Quels sont les désavantages du changement?



Je fume. Quels sont les avantages de ma situation actuelle?

Je veux arrêter de fumer ou diminuer. Quels sont les avantages du changement?



Le casse-tête des stocks de médicaments

« Mais pourquoi vous n'avez pas ce médicament en stock, vous êtes une pharmacie, non? ». Et si nous vous expliquions?

Nadia Pagotto

Le parcours du médicament

Pour pouvoir comprendre le manque de stock de produits dans une officine, nous devons faire un pas en arrière et comprendre l'histoire du médicament et son acheminement avant qu'il ne se retrouve dans les rayons d'une pharmacie. Pour ce faire, nous avons rencontré Ivan Ivankovic, directeur des chaînes d'approvisionnement et des licences, chez Mepha. « Près de 93% de nos médicaments proviennent de sites de production européens, dont 15% de production suisse. Les médicaments sont produits dans le respect des bonnes pratiques de fabrication et répondent aux exigences de qualité strictes des autorités de santé suisses. Avant que les produits soient livrés à nos clients, ils subissent encore un contrôle qualité local afin de pouvoir être autorisés à la vente. Les médicaments sont ensuite livrés à nos clients de façon sûre et à une température de transport requise depuis notre entrepôt. » Production bien souvent à l'étranger, acheminement en Suisse, contrôles méticuleux de qualité, livraisons via les grossistes... nombreuses sont les étapes à passer avant qu'un médicament arrive dans les tiroirs d'une pharmacie.

Une gestion fine des stocks

Et à chaque étape, la question du stock de médicaments est centrale. « Un problème de fabrication? De mise sur le marché? Un manque de stock chez les grossistes? Nous pouvons être à court de médicaments pour plusieurs raisons », relève Séverine Alves, pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus du hêtre, à Belfaux (FR). Pour elle, le manque de certains médicaments est un problème auquel elle doit faire face quotidiennement. Du côté de l'industrie pharmaceutique aussi, gérer les stocks exige une planification minutieuse. « Nous tenons compte des besoins des clients. Une bonne disponibilité locale des produits nécessite une collaboration optimale au sein de la chaîne d'approvisionnement à l'interne, mais aussi une gestion des stocks hautement professionnelle et une livraison fiable des produits par nos partenaires logistiques locaux », explique Ivan Ivankovic. Problème mondial, les ruptures de stock ne concernent pas uniquement la Suisse. La raison

en est, entre autres, la pression budgétaire générale. Elle a donné lieu ces dernières années à une mondialisation des chaînes de distribution et à une concentration des fournisseurs. Il en résulte que de nombreuses matières premières ne sont plus produites que par un petit nombre de fabricants. Comme nous le présente le directeur des chaînes d'approvisionnement chez Mepha, « s'il se passe un incident dans une usine, comme des pannes de machines, ou si la demande de matières premières augmente dans le monde entier, comme c'est le cas dans la pandémie actuelle, cela peut entraîner des ruptures de stock mondiales. »

Le choix des gammes

En plus d'être confrontés à ces problèmes éventuels de stocks à chaque maillon du parcours du médicament, les pharmaciens et leurs équipes doivent négocier avec un autre souci important: le choix des gammes. « Nous sommes une pharmacie, pas un grossiste. Pour des questions de place, mais aussi des problèmes de coûts et de pertes, nous ne pouvons pas avoir tous les médicaments qui existent en stock dans nos rayons. Si nous avons nos tiroirs remplis de produits que nous ne vendons jamais, ils deviendront très vite échus et nous gaspillerons beaucoup de marchandises. Ce n'est pas dans notre philosophie » relève, bienveillante, Séverine Alves, qui doit souvent se justifier auprès de ses clients. Pour une pharmacie, il advient alors de proposer les justes produits qui correspondent aux attentes de la clientèle. « Une pharmacie située dans un centre commercial n'aura pas la même clientèle que celle située dans un village à la campagne. Nous choisissons les produits, les marques, les gammes mais aussi les services que nous proposons en fonction de notre situation. »

Quelles solutions pour pallier ces manques?

Pour Mepha, un des leaders de l'industrie pharmaceutique suisse, tout le nécessaire doit être fait pour éviter les ruptures de stock et pour fournir aux patients de bons médicaments à des prix sains. Spécialiste sur le marché des

génériques, l'industrie pharmaceutique propose diverses solutions pour que la qualité et la sécurité d'approvisionnement des médicaments puissent être optimales. « Nous effectuons une planification minutieuse des ventes afin de pouvoir reconnaître suffisamment tôt les goulots d'étranglement et prendre des mesures proactives. Surveillance générale des marchés, contrôle régulier des quantités suffisantes en stock chez nos grossistes, livraisons partielles des produits en cas de goulots d'étranglement... nous mettons en place différentes stratégies », nous explique Ivan Ivankovic, avant de conclure: « Finalement, conformément aux prescriptions légales, nous avons aussi des réserves obligatoires des médicaments d'importance vitale. »

Du côté des pharmacieplus, les solutions aussi ne manquent pas. Les grossistes passent au moins une fois par jour. « Si nous n'avons pas en stock le médicament souhaité, nous le commandons tout de suite et généralement, nous le recevons dans l'après-midi ou le lendemain », souligne Séverine Alves, qui propose volontiers une livraison à domicile si cela est nécessaire. Toujours à l'écoute des besoins du patient et de la clientèle, les pharmaciens trouvent d'autres solutions lorsque le problème ne peut pas être réglé si rapidement. « Délivrer un autre dosage et adapter la prise, changer de marque de médicament, délivrer l'original plutôt que le générique... dans 99% des cas, nous proposons une solution satisfaisante pour nos clients, sans avoir à changer leur traitement. » †



Séverine Alves

pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus du hêtre à Belfaux (FR)

ET EN TEMPS DE PANDMÉIE?

« En cette période particulière, nous avons pu remarquer l'effet médiatique sur la demande de certains produits. Tout d'abord avec le paracétamol, puis avec les produits à base d'échinacée. Tout le monde veut le même médicament, au même moment. Par conséquent, ce produit vient inévitablement à manquer chez les grossistes et les fabricants. Nous essayons

d'adapter nos stocks et de proposer des solutions de remplacement. Nous devons rester proactifs mais ce n'est pas toujours facile. Cette année, les vaccins contre la grippe en est le parfait exemple. Tout le monde a voulu être proactif et en a commandé plus que d'habitude. Résultat: la production ne suit pas et nous devons faire face à des retards de livraison. »

Nous souhaitons le bien de ta gorge et ta respiration.



Tout le meilleur.

Protégez vos gencives avec meridol®

20% DE RABAIS

Valable jusqu'au 28 février 2021 dans tout le réseau pharmacieplus. Remise non cumulable avec d'autres actions.



meridol®
Des gencives saines. Des dents saines.

MOT caché



Gagnez un bon cadeau de CHF 80.- pour les Bains de la Gruyère

En jeu, 10 x 1 bon d'une valeur de CHF 80.- offerts par pharmacieplus!

ARGUS	EXCUSE	PERVERTIR
AUTRE	FAVORABLE	PRATIQUE
AXES	FAIRE	POLTRON
ARROYO	FRÈLE	PRÊTE
ARMÉE	FABULEUX	RÔDEUR
BAGUE	FIÈRE	ROSE
BŒUF	GRIS	RUINE
BRISE	INSULTE	SENTIR
BLEU	LONG	SUIVRE
BLAGUE	LOUP	SALAISSON
CANARDIÈRE	LENT	SALE
CALME	LUSTRE	TOILE
CREVER	LIEN	TANISER
COUP	LUTTER	TARE
CLASSIQUE	MIEL	USINE
COLLÈGE	MOÛT	VILAIN
CONNUE	MINERVE	VASE
CAVALIER	MINE	VILLE
CLOU	NOIX	VOIX
CHEVAL	NEUME	
CLEFS	ORNÉ	
DÉMON	OCCUPER	
DEUX	PRÉVISION	
ERRE	POCHE	
ÉVITER	PALME	

C	S	C	P	R	E	V	I	S	I	O	N	S	A	L	A	I	S	O	N	E	V
A	M	U	A	U	E	H	C	O	P	O	E	P	E	E	S	I	R	B	M	I	E
N	E	I	G	L	S	E	N	T	I	R	U	N	T	U	O	M	L	U	L	C	U
A	L	A	E	R	M	P	S	X	P	O	L	T	R	O	N	E	E	L	F	O	Q
R	B	O	E	L	A	E	O	C	C	U	P	E	R	O	U	N	E	O	A	L	I
D	A	R	N	L													O	L	B	L	S
I	R	P	M	G													E	C	U	E	S
E	O	E	F	I													M	T	L	G	A
R	V	R	U	R													I	P	E	E	L
E	A	V	E	E													N	A	U	R	C
A	F	E	O	T													E	D	X	O	P
E	U	R	B	T													R	T	N	E	L
R	R	T	O	U													V	O	I	X	S
O	A	I	R	L													E	X	U	E	D
D	L	R	A	E													F	I	E	R	E
E	L	E	R	F													I	E	A	E	M
U	S	I	N	E													S	E	R	I	O
R	E	U	Q	I	T	A	R	P	R	L	A	V	E	H	C	U	L	R	R	L	N
E	T	L	U	S	N	I	E	U	E	E	L	A	S	E	C	S	I	T	O	A	C
R	E	R	V	I	U	S	V	S	I	M	I	N	E	X	M	I	E	S	Y	V	L
A	V	I	L	A	I	N	O	E	A	N	C	L	E	F	S	R	N	U	O	A	O
T	A	N	I	S	E	R	C	R	E	V	E	R	E	E	U	G	A	L	B	C	U



POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
 - **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
 - **Par poste** Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 28 février 2021, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« Sous forme d'élan ou en pensée, il fait du bien et nous rend plus forts. »

9 lettres :

NOM : _____ NPA/VILLE : _____
 PRÉNOM : _____ TÉL. : _____
 ADRESSE : _____ MA PHARMACIEPLUS : _____

mot caché santéplus N° 1

STRESSÉ,

parce que tu es au cœur de la tempête ?



Des nerfs solides. Des performances solides.

Pour la prévention de carences en vitamines en cas de sollicitations nerveuses accrues.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

L.CH.MKT.CC.10.2020.3119



en officine



L'huile d'argousier: une solution rapide et efficace contre la sécheresse

Hydratante, apaisante et protectrice. L'huile de cette plante médicinale éprouvée agit contre la sécheresse de la peau et des voies respiratoires. Elle contient des acides gras polyinsaturés qui favorisent ainsi le fonctionnement normal de la peau et des muqueuses. Disponible sous forme de capsules et de crème de soin intime.

Q7 Sanddorn Argosier®, Pharma Medica AG



Le bon dosage pour des défenses immunitaires efficaces

Les tensions professionnelles ou privées, le stress et le manque de sommeil conjugués à des carences alimentaires affaiblissent le système immunitaire. Couvrant les besoins en vitamine C et E, en zinc et en sélénium à titre préventif ou pendant une infection, comme la grippe, Complex Protect soutient le système immunitaire. Haute dose - 1 comprimé par jour.

Complex Protect, Axapharma AG



Nez bouché? Toux?

Le rhume et la toux sont fréquents durant la saison froide. Sinupret® extract et Bronchipret® thym lierre sirop sont des médicaments à base de plantes, qui ont une action expectorante et aident à dégager les voies respiratoires. Le premier en cas de rhinosinusite aiguë non compliquée, le dernier en cas de bronchite aiguë. Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage.

Sinupret® extract et Bronchipret® thym lierre sirop, Biomed AG



Si tes muscles sont détendus, tu le seras aussi

La ceinture auto-chauffante Dolor-X Hot Pad, pour le bas du dos, détend les muscles tendus et raidis pendant 12 heures. Elle calme les douleurs au dos dues à des troubles musculaires et articulaires, à des tensions musculaires et à des crispations, à des claquages, à l'arthrose ou à des troubles chroniques ou occasionnels.

Dolor-X Hot Pad, Axapharma AG



Passez l'hiver en pleine forme

Si les muqueuses nasales sont, par exemple, desséchées par le chauffage, les virus peuvent facilement déclencher une infection virale. Selomida® Refroidissement peut s'utiliser à titre préventif pour renforcer les défenses immunitaires. Si on a malgré tout contracté une infection, il soulage les symptômes tels que le mal de gorge, l'enrouement, le rhume, la toux, les frissons ou la fièvre légère.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Selomida® Refroidissement, Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Petits Repas & Gros Plaisir

15'

BOUCHÉES D'ENDIVES AU SÉRAC



Rapides à préparer et très conviviales, ces petites bouchées fraîches seront parfaites pour vos apéros. Bon appétit!

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients
(pour 24 pièces)

24 belles feuilles d'endives
150 g de sérac frais
12 noix décortiquées
Ciboulette
Sel
Piment d'Espelette
Poivre du moulin
Huile d'olive

PRÉPARATION

Préparez les endives en séparant les feuilles. Coupez le sérac en petits dés, hachez grossièrement les noix, ciselez la ciboulette et mélangez délicatement le tout dans un bol, salez et poivrez. Garnissez les endives de ce mélange, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette. +

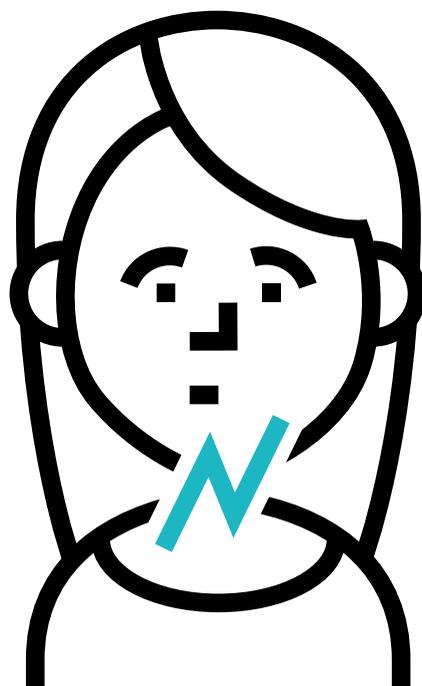
RETROUVEZ
NOTRE PROCHAIN
NUMÉRO DU
SANTÉPLUS
LE 1^{ER} AVRIL!



Mepha-Angin[®] *

en cas de maux de gorge

soulage la douleur et désinfecte



* Pastilles et spray disponibles dans les deux arômes
Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA